

عنوان مقاله:

اثر تمرینات هوازی و مکمل بذرنشلیله بر شاخص های التهابی وایمونولوژی زنان تمرین کرده

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی سلامت، بهداشت و آموزش (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

تارا زرقام - دانش آموزخته کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

بهرام عابدی - استاد، گروه تربیت بدنی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سجاد ارشدی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی به صورت دوسوکور بر روی ۴۰ زن فعال با دامنه سنی ۴۰ تا ۴۵ سال انجام شد. آزمودنی ها به صورت تصادفی در ۴ گروه ۱۰ نفره تمرین و شنلیله، تمرین و دارونما، شنلیله، دارونما قرار گرفتند. دو گروه تمرین به مدت ۶ هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین هوازی ۶۰ تا ۷۰ درصد (maxHR) شرکت کردند. همه ی گروه ها روزانه بعد از صبحانه ۵۰۰ میلی گرم بذرنشلیله یا دارونما (نشاسته) مصرف کردند. نتایج تحقیق نشان داد تمرین هوازی و شنلیله بر پاسخ (CRP) ($p=0/001$) و گلبول های سفید (نوتروفیل ها و لنفوسیت ها) ($p=0/003$) اثر کاهشی داشت و بر پلاکت ها ($p=0/003$) و گلبول های قرمز ($p=0/003$) تاثیر افزایشی داشت. این تغییرات موجب بهبود در کاهش وضعیت التهابی و افزایش سیستم ایمنی می شود.

کلمات کلیدی:

بذرنشلیله، پروتئین واکنشگر C، تمرین هوازی، گلبول های سفید، پلاکت ها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2085555>

